KUCHNIA GÓRALSKA

Zdzisława Zegadłówna

KUCHNIA GÓRALSKA

Oficyna Wydawnicza Związku Podhalan
Przedsiębiorstwo Wydawnictw i Wystaw
Przemysłu Chemicznego i Lekkiego „Chemil"

Okładkę i ilustracje projektował
Michał Gąsienica Szostak
Redakcyjno-technicznie opracowali
Mieczysław Mączka i Wojciech Bogdan
Kaczmarek

Copyright by Oficyna Wydawnicza
Związku Podhalan, Nowy Sącz 1985

Printed in Poland
Oficyna Wydawnicza Związku Podhalan
Nowy Sącz 1986

Wydanie pierwsze.

Druk ZMP ZSL Nakład 180 000.

Cena 200 zł. L-21

„Nadzwyczaj ubogą jest spiżarnia góralki na naszym Podhalu" — pisał w 1914 roku Walery Staszel. Ubolewał nad jednostajnością posiłków, nad brakiem kultury ich przyrządzania. Przyczyn upatrywał nie tylko w konserwatyźmie i uporze górali. „Twarde warunki klimatyczne i ubóstwo kamiennej gleby czyni pożywienie zaiste po spartańsku jednostajnym."

„Jesienią, w czasie kopania ziemniaków w polu, z dala od domu i w zimie. podczas dni krótkich, punkt ciężkości starań gospodyni góralki około codziennego pożywienia spoczywa na śniadaniu. Pierwotny sposób śniadania polegał na spożywaniu ziemniaków, klusek z omastą lub mlekiem kwaśnym, rzadziej słodkim."

Do potraw, jakie wymienia Walery Staszel, trzeba dołączyć uwielbiane przez górali bryjkę i kluskę, która jednak nie miała nic wspólnego z kluskami.

Choć bryjka i kluska to potrawy niesłychanie proste, udało mi się zgromadzić kilkanaście przepisów na ich przygotowanie. Wybrałam najbardziej charakterystyczne, inne różniły się między sobą nieistotnymi szczegółami.

Bryjkę lub kluskę podawano zawsze w taki sam sposób: talerz wyścielano dokładnie niezbyt grubą warstwą masy. W środku robiono wgłębienie, w które nalewano stopiony tłuszcz — słoninę lub masło. Jadło się tę potrawę łyżką. Bryjka była rzadsza od kluski i gotowano ją przeważnie dla dzieci. Wtedy zamiast tłuszczu wlewano na talerz mleko.

Podstawowymi produktami, z jakich przygotowywano bryjkę czy kluskę były mąka lub kasza. W zależności od pory roku, regionu, zasobności spiżarni czy upodobań, stosowano mąkę jarcaną czyli jęczmienną, z omielanego pęcaku, kukurydzianą, owsianą, rzadziej żytnią — śrutowaną. Robiono też bryjkę z kaszy manny.

Kluskę lub bryjkę można było hartować. W czasie gotowania zalewano masę zimną wodą lub mlekiem, przez co potrawa ścinała się, skrupiała w drobne grudki — krupy. Większość górali, z którymi rozmawiałam, wolała jednak kluskę sutą (od słowa „nasuć" — nasypać).

Bardzo trudno ustalić dokładnie proporcje składników. Gospodynie łączyły produkty „na oko". Bryjka powinna być luźna i tyle. A jak to zrobić — kwestia praktyki i wyczucia.

śniadania

Jo tyz przecie
ślubnego miłujem,
na rano i wiecór
bryjke mu gotujem.

Kie se bryjki poje,
popije zyntycy,
do roboty krzepki
i figlów mu sie kce.

bryjka codzienna

mąka (do wyboru: kukurydziana, jęczmienna lub pszenna), woda, sól, słonina lub masło

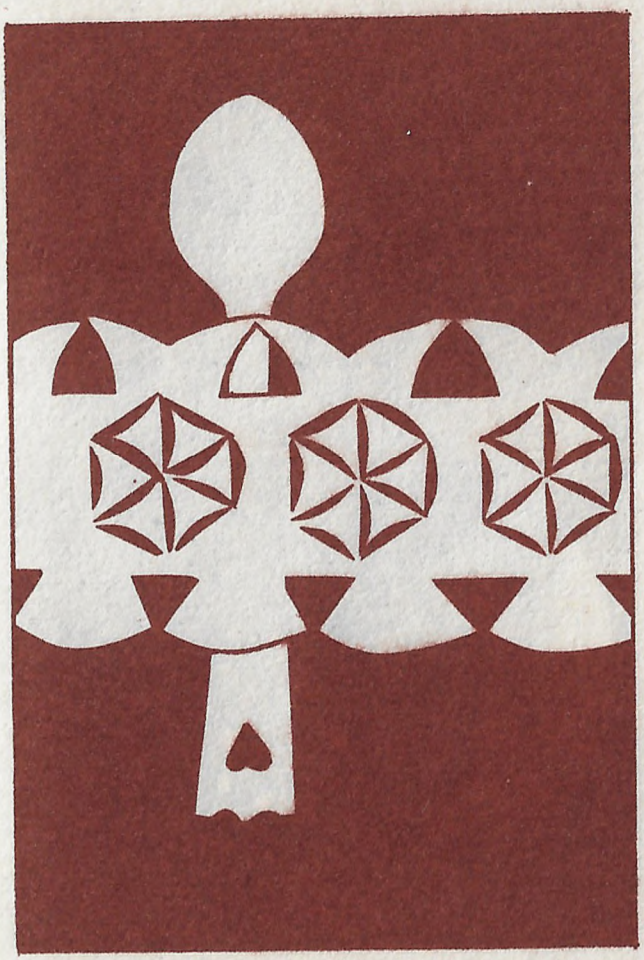
Do wrzącej, osolonej wody wsypać mąki tyle, by masa miała gęstość śmietany. Gotować około pół godziny na wolnym ogniu. Ciepłą masą wyłożyć talerz, rozcierając ją na całej powierzchni. Zrobić w środku wgłębienie i wlać stopioną słoninę lub masło.

bryjka „skrupiona"

mąka (do wyboru: kukurydziana, żytnia, pszenna lub jęczmienna), woda, sól, mleko, tłuszcz: słonina lub smalec

Do wrzącej, osolonej wody wsypać mąkę. Gotować, cały czas mieszając energicznie tak zwaną rogalką. Masę zalać zimną wodą lub zimnym mlekiem. Bryjka skrupi się wtedy, przez co jest mniej kleista.

Podawać z roztopionym tłuszczem lub tylko z mlekiem, także wykładając ciepłą masą talerz.



bryjka śrutowana

woda, sól, mąka śrutowana

Wodę posolić i zagotować. Wsypać mąkę i roztrzepać rogalką. Masa musi być nieco gęściejsza od śmietany. Gotować około pół godziny na wolnym ogniu. Ciepłą masą wyścielić talerz i zrobić wgłębienie.

Wędzoną słoninę lub boczek stopić, przysmażyć i wlać na talerz.

Maryjkości święto!
Co jo narobiła!
Takom dobrom bryjke
na węgiel spoliła!

II

Kiedy gospodarza czekały cieżkie prace, zamawiał sobie u gaździny solidną kluskę. Przygotowywało się ją z mąki lub kaszy podobnie jak bryjkę, musiała jednak być gęstsza. Niezwykle ważna była spoistość masy, bez grudek czyli krup. Przez cały czas gotowania na wolnym ogniu (około pół godziny) należało w tym celu rozcierać masę drewnianą rogalką. Ponoć najlepsze rogalki, zwane też tarajkami, robiło się z drzewka świątecznego.

kluska mysiata

tarte ziemniaki, mąka owsiana, słonina, woda

Utrzeć na tarce ziemniaki. Zagotować wodę, posolić. Masę ziemniaczaną wrzucić do wrzątku i mieszać energicznie. Dodać owsianej mąki tyle, by masa zgęstniała. Wyłożyć na talerz, zrobić wgłębienie i zalać stopionym tłuszczem.

kluska zakopiańska

kasza jęczmienna, mąka, woda, sól

Kaszę jeczmienną ugotować w dużej ilości osolonej wody. Pod koniec gotowania dodać tyle mąki, by uzyskać gęstość śmietany. Posolić. Masę wyłożyć na talerz, polać stopioną słoniną.

kluska jarcana

mąka jarcana, woda, sól

Mąkę jarcaną wsypać do wrzącej wody, mieszać pilnie, by nie powstały grudki. Gotować około pół godziny na wolnym ogniu. Wykleić talerz, polać stopioną słoniną.

III

Bryjka i kluska stanowiły jakby zapowiedź sytego śniadania. Teraz następowała jego część zasadnicza — ziemniaki i kluski. Ziemniaki podawano w całości lub utłuczone, polane słoniną. Kluski natomiast przygotowywano z różnych produktów. Sposób ich przygotowania zależał od ilości czasu, jakim dysponowała gospodyni, a także od pory roku i zamożności gospodarstwa.

hałuski

utarte ziemniaki, sól, mleko, woda

Ziemniaki utrzeć na tarce, odcedzić. Do masy dodać krochmal pozostały po odlaniu wody z utartych ziemniaków. Masę połączyć z mąką, której dodać tyle, by uzyskać gęstość. Wybierać palcami lub małą łyżeczką niewielkie porcje i wrzucać na osoloną, wrzącą wodę. Gotować aż wypłyną na powierzchnię wody. Podawać zalane słodkim ciepłym mlekiem. Można też podawać z mlekiem zimnym, oczywiście także słodkim.

kluski grulane

ziemniaki, sól, słonina

Ziemniaki utrzeć na tarce. Wycisnąć przez lnianą szmatkę. Wyrabiać rękami masę. Jeśli jest zbyt rzadka, dodać mąki. Formować palcami kuleczki i gotować w osolonej wodzie przez godzinę, aż opadną na dno. Podawać skropione słoniną.

kluski grulane II

ziemniaki, sól, mąka, jajo, woda

Przyrządzić jak poprzednie. Do wyciśniętej masy dodać jajo i mąki tyle, by ciasto nie było zbyt twarde. Formować kulki i gotować, aż opadną na dno. Podawać skropione słoniną.

bukty

ziemniaki, mąka, woda, sól

Ziemniaki utrzeć na tarce. Odcisnąć, połączyć z ziemniakami ugotowanymi i utłuczonymi na miazgę. Dodać tyle mąki, by masa była spoista. Formować kluseczki. Gotować w osolonej wodzie. Podawać ze stopioną słoniną.

bukty II

ziemniaki surowe, jajo, mąka pszenna, mąka ziemniaczana

Z odciśniętych ziemniaków, jaja, mąki pszennej i mąki ziemniaczanej zagnieść ciasto. Formować wałeczki. Gotować w osolonej wodzie. Polać stopioną słoniną.

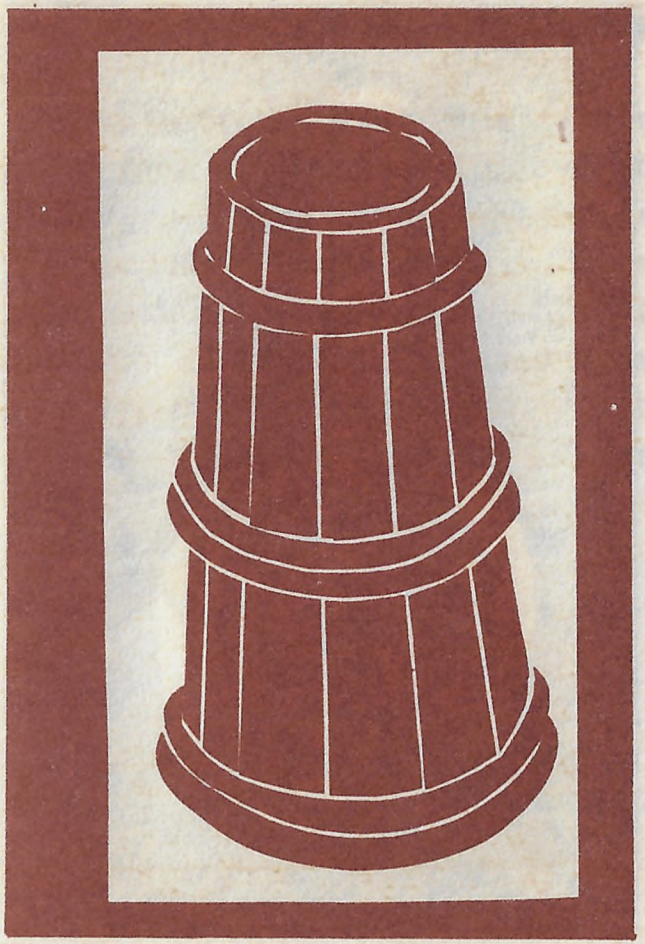
bukty nadziewane

Przygotować ciasto jak na bukty II. Gotowane mięso zmielić, połączyć z jajem, łyżką mąki i przyprawami. Dodać drobno posiekaną i przysmażoną cebulkę. Farsz oblepiać ciastem grubości centymetra. Gotować w osolonej wodzie. Podawać ze stopioną słoniną.

dziatki ze spyrkom

ziemniaki, sól, mąka, bryndza owcza

Ziemniaki ugotować w niewielkiej ilości wody. Nie odcedzać. Utłuczone zmieszać z mąką, której dodać tyle, by ciasto dało się formować. Ukształtować niewielkie kulki. Ugotować w osolonej wodzie. Wyłożone na miskę wymieszać z bryndzą owczą. Polać słoniną.



tarciochy

mąka, jajo, mleko

Do mąki dodać jajo, mleko i odrobinę soli. Wyrobić bardzo twarde ciasto. Odrywać palcami maleńkie kuleczki i wrzucać na wrzące mleko. Gotować 2—3 minuty.

Kie przydzie przednówek
gotujemy kluski.
Mięsa nie jodomy —
nie bolom nas brzuski.

IV

Uzupełnieniem góralskiego śniadania były moskole. Umiejętnie przygotowany moskol (zwany też moskolikiem, moskalikiem, moskalem) jest bardzo smaczną potrawą. Posmarowany masłem z powodzeniem zastępuje chleb.

Tradycja mówi, że moskole przywędrowały na Podhale przed pierwszą wojną światową, kiedy to różne ciężkie prace w Galicji wykonywali jeńcy rosyjscy. Oni właśnie piekli takie placki na prymitywnych, urządzanych obok miejsca pracy paleniskach. Często było to ognisko nakryte blachą. Zwyczaj pieczenia moskoli na płycie kuchennej zachował się do dziś.

Jest kilkanaście sposobów przygotowywania moskoli. Wybrałam najciekawsze. Moskole mają to do siebie, że zawsze się udają, o ile mąka zostanie dobrze wyrobiona. Nie rosną, więc nie ma obawy o zakalec, choć same z wyglądu przypomianją zakalcowate ciasto.

Moskole spolone,
flaki przypolone,
hej! te gospodynie
haw nie wydarzone.

moskol I

ugotowane ziemniaki, mąka, jajo, masło

Ugotowane ziemniaki przepuścić przez maszynkę lub utłuc starannie. Złączyć z mąką w takiej ilości, by ciasto było dość twarde. Połączyć z jajkiem. Ukształtować placek o grubości około 1—2 centymetry.

Blachę pieca kuchennego wyczyścić i bezpośrednio na niej ułożyć placek. Blacha nie może być zbyt gorąca. W czasie pieczenia odwracać kilkakrotnie.

Upieczonego moskola smarować świeżym masłem. Nie zrażać się, że wygląda jak zakalec — to jego uroda właśnie.

moskol II

ugotowane ziemniaki, sól, mąka

Ugotowane ziemniaki przepuścić przez maszynkę lub rozgnieść na miazgę. Połączyć z mąką w takiej proporcji, by masa była zwarta i gęsta. Formować placek grubości 2—3 cm. Piec na blasze kuchennej. Upieczony moskol smarować świeżym masłem.

moskol III

ugotowane ziemniaki, sól, mąka, 1/2 litra kwaśnego mleka, 1 łyżeczka sody

Ugotowane ziemniaki przepuścić przez maszynkę lub rozgnieść na miazgę. Połączyć z mąką, kwaśnym mlekiem i sodą. Uformować ciasto grubości 2—3 cm i piec na blasze kuchennej. Upieczonego moskola smarować świeżym masłem.

moskol zakopiański

10 dkg drożdży, 1 kg mąki, 1/2 litra mleka , 2 jaja, 1 kg ugotowanych ziemniaków

Drożdże rozpuścić w mleku, dodać cukier. Kiedy wyrosną, połączyć z roztartymi na miazgę gotowanymi ziemniakami i mąką. Wbić jaja i dokładnie wyrobić. Uformować placek grubości 2—3 cm. Piec na blasze kuchennej, cały czas przewracając. Podawać posmarowany świeżym masłem.

moskol spiski

mąka, sól, woda, soda lub proszek do pieczenia

Mąkę rozrobić z wodą, dodać sól i sodę lub proszek. Wyrobić starannie gęste ciasto. Uformowany placek piec na blasze. Po pół godziny pieczenia powinien być lekko zrumieniony z obu boków. Smarować świeżym masłem.

moskol owsiany

mąka owsiana, sól, ugotowane ziemniaki

Ugotowane i utłuczone ziemniaki połączyć z mąką owsianą i wodą, której dać tyle, by ciasto było gęste i dało się formować. Placek wyłożyć na blachę kuchenną i piec około pół godziny. Przed podaniem posmarować świeżym masłem.

moskol grulany

utarte surowe ziemniaki, mąka, sól

Utarte ziemniaki odcedzić. Masę połączyć z mąką i solą. Uformować placek i piec na blasze kuchennej.

Taki moskol smakuje najbardziej ze smalcem.

obiady

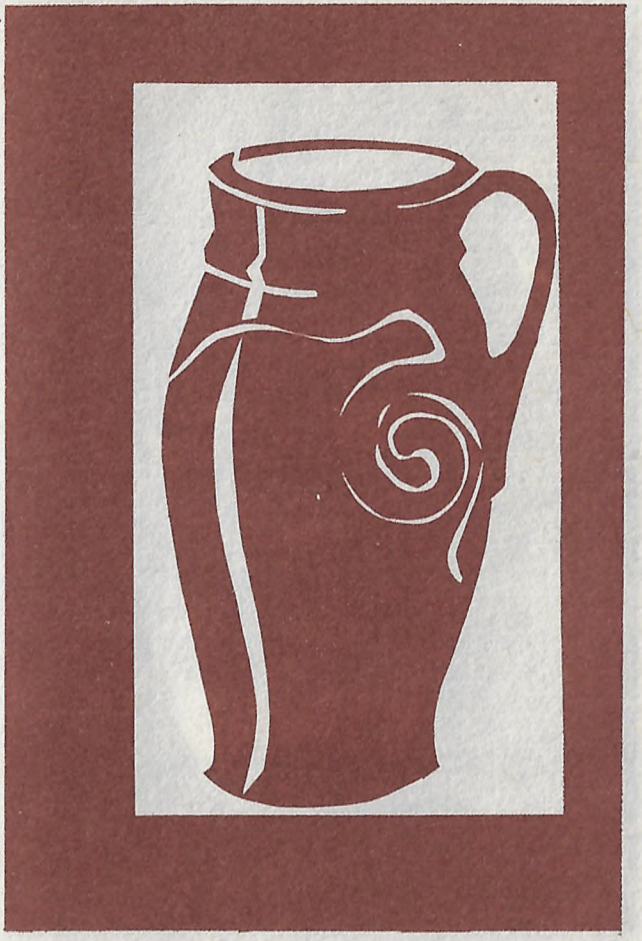
V

Góralski obiad składał się głównie z ziemniaków i kapusty. Dla urozmaicenia codziennego pożywienia gotowano kasze, głównie pęcak. W biedniejszych domach wykorzystywano także brukiew zwaną korpielą albo karpielą. Rzadziej podawano potrawy z jaj. Te sprzedawano na targu lub zamieniano w sklepie na sól, cukier. Zdarzało się, że jajecznicą podejmowano gości, gdy ci — niespodzianie — zjawili się w porze obiadowej.

pęcak ze śliwkami

pęcak, suszone śliwki, sól

Pęcak namoczyć. Ugotować w lekko osolonej wodzie. Gdy będzie miękki, dodać wymyte suszone śliwki i gotować jeszcze około 10 minut. Dodać odrobinę cukru do „złamania".



pęcak z grochem

pęcak, groch, skórka z wędzonej słoniny lub boczku, przyprawy

Pęcak opłukać gorącą wodą. Odcedzić i zalać osoloną wodą. Groch namoczyć wieczorem, także w osolonej wodzie. Do gotującego się grochu dodać skórkę z wędzonki.

Ugotowane do miękkości pęcak i groch połączyć i okrasić słoniną.

karpiele z flakami

karpiele, flaki (baranie, wieprzowe), ziemniaki

Karpiele obrać, zetrzeć na grubej tarce. Flaki wyczyścić, umyć i obgotować w osolonej wodzie. Odcedzić i połączyć z karpielami. Przyprawić solą, pieprzem, majerankiem.

Można też dodać do gotujących się karpieli z flakami pokrojone drobniutko ziemniaki.

jajeśnica z miętkom

jaja, słonina, suszona mięta, sól

Jaja wbić na rozgrzaną słoninę. Zanim się zetną wrzucić pokruszoną drobniutko suszoną miętę. Przysmaczyć solą.

kapusta

VI

Podstawowym produktem, z którego przygotowywano posiłki była i jest dla górali kapusta. W każdym domu kiszono kilka beczek, bogatsi gospodarze sposobili na zimę i dwadzieścia stulitrowych. Kiszenie kapusty było obrzędem. Od staranności przygotowania kapusty zależała potem jej jakość, smak. Przygotowania trwały kilka dni.

Najpierw sprawdzano, czy beczki są dobre, czy nie „puściły". Szorowano je kilkakrotnie, wreszcie zalewano wodą, do której wrzucano kilka dużych, rozgrzanych do czerwoności w palenisku kamieni. Woda natychmiast wrzała i dopiero teraz była pewność, że beczka jest czysta. Dno wykładano liśćmi kapusty. Starsi domownicy przebierali główki, obierali je ze zgniłych liści. Młodsi, mający więcej siły, ustawiali na stole krązownice czyli szatkownice. Pilnie strzeżono kapusty przed dotykiem czy nawet spojrzeniem „chorej" kobiety. Taka musiała na czas przygotowywania kapusty oddalić się od pomieszczeń kuchennych.

Deptanie ułożonej w sudku (beczce) kapusty należało do najtęższego, najsilniejszego domownika. Często jednak robił to dziadek, młodsi bywali zazwy-

czaj zajęci pracą poważniejszą. Dziadkowi nakazywano na tę okoliczność umyć porządnie nogi — co czynił z oporami — i wytrzeć w białą ściereczkę. Deptającego kapustę dziadka otaczały wnuczęta, które też chciały wśliznąć się do beczki. Gdy się udało zmylić czujność „bab", to dzieciska — za pozwoleniem dziadka — trochę podreptały.

Do poszatkowanej kapusty dodawano sól, liście laurowe, kminek. Niektóre gospodynie od razu szatkowały jarzyny — na surówki. Wrzucano niekiedy całe lub przepołowione jabłka.

Na Orawie popularne było „kiscenie" kapusty w garnku. W tym celu na dnie naczynia kładziono kulkę żytniej mąki zarobionej wodą. Dodawano kopru, liści chrzanu. Główki kapusty krojono cienko i układano w garnku, zalewając je wodą, w której gotowały się ziemniaki. Po trzech dniach kapusta była gotowa. Wyjmowano ją i przyrządzano jak kiszoną w beczce. Na dnie zostawiano ciasto i znów układano nowe warstwy kapusty.

Z kapusty przygotowuje się wiele potraw. Dawniej górale jedli je kilka razy dziennie. Wykorzystywano także płyn, który znajdował się w beczce, tak zwaną kwaśnicę. Kwaśnica podawana była w różnych postaciach. Jeśli kapusta by-

ła bardzo kwaśna, zagotowywano ją, odlewano płyn i ten także nazywano kwaśnicą.

O tym, jak na Orawie kiscono kapustę, pisał Eugeniusz Stercula tak:

„do sudka, tj. do beczki, wkładają kapustę zwykle w ten sposób, że białe główki osobno wybierają; to jest pożywienie odświętne lub dla gospodarza i jego rodziny; osobno kładzie się zielone liście lub główki pomieszane z liśćmi; te przeznaczają na dni powszednie lub dla „czeladzi". Jako przypraw używa się pieprzu, kopru, krżanowyk liści i soli. Ubożsi obywają się bez tych dodatków, nawet bez soli kładą kapustę do sudka. Do beczki idzie kapusta pokrajana warstwami, a chłopi deptają ją bosymi nogami, wprzódy czysto umytymi, dreptając w beczce. Kapustę taką zmywają potem w zimie raz na tydzień, w lecie co trzy dni. Dawniej jadali taką surową kapustę z lnianym olejem w czasie postu."

Panowie i panie
w kolejce nie stójcie.
Nałuskojcie bobu,
z kapustą gotujcie.

Na Gronkowie baby
hrubych chłopów majom,
ej, bo cały rocek
kapuste jodajom.

kapusta zakopiańska

kiszona kapusta, ziemniaki ugotowane i odcedzone, cebula, przyprawy, kawałek wędzonego mięsa lub kiełbasa

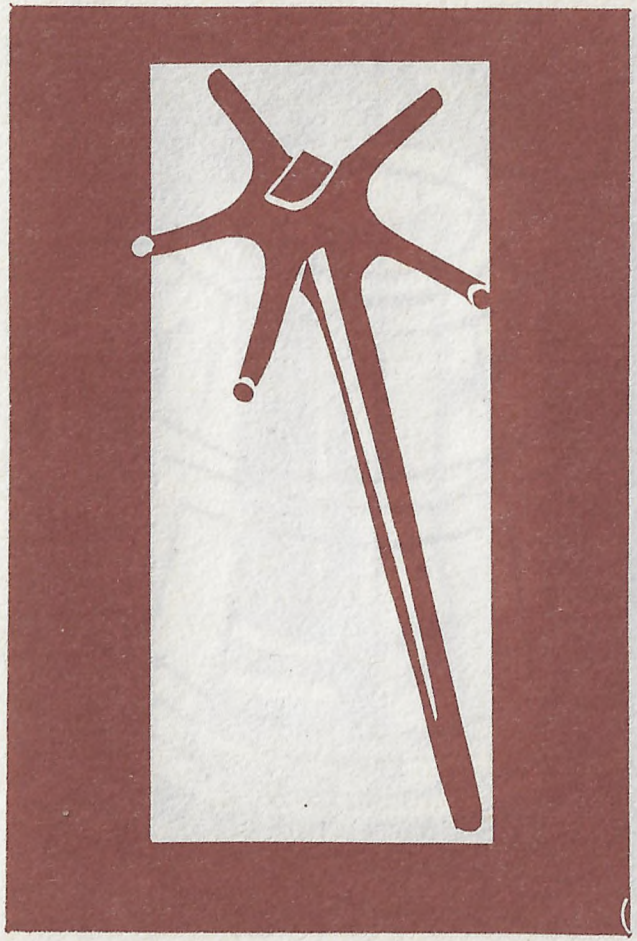
Kapustę ugotować z posiekaną drobno cebulą, kawałkiem wędzonego mięsa lub kiełbasą. Osobno ugotować ziemniaki. Odcedzić. Rozgniecione na miazgę ziemniaki połączyć z kapustą. Przysmażyć słoninę i dodać do kapusty.

kwaśnica na wędzonej gęsinie

porcja uwędzonej gęsiny, kwaśnica, włoszczyzna, cebula, czosnek

Wędzoną gęsinę gotować w wodzie połączonej z kwaśnicą. Po godzinie dodać pokrojone drobno jarzyny. Dorzucić cebulę i pokrojony drobniutko czosnek. Gotować następną godzinę.

Na miskę wyłożyć gotowane ziemniaki i zalać przygotowaną w ten sposób kwaśnicą.



kwaśnica z baraniną

baranina, kwaśnica, kapusta kiszona, ziemniaki

Baraninę sparzyć i odlać wodę. Pocwiartować i zalać kwaśnicą rozcieńczoną z niewielką ilością wody. Dodać kapustę. Osobno ugotować ziemniaki w niewielkiej ilości wody. Pozostałą z gotowania ziemniaków wodę wlać do kwaśnicy.

Ziemniaki wyłożyć na miskę i zalać kwaśnicą.

kwaśnica na gęsinie

gęsie mięso, kwaśnica, czosnek, przyprawy

Gęsie mięso ugotować w małej ilości wody, dodać kwaśnicę i zagotować. Przyprawić solą i pieprzem, a także utartym czosnkiem i liśćmi laurowymi. Podawać z ziemniakami.

kapusta z bobem

suszony bób, kapusta kiszona, sól, pieprz

Suszony bób namoczyć na noc. Ugotować do miękkości. Osobno ugotować kapustę. Połączyć z bobem i zasmażyć. Przyprawić do smaku.

Bób gotować w wodzie, w której się moczył.

flaki na kwaśnicy

kwaśnica, flaki wołowo-baranie, cebula, liście laurowe, majeranek, pieprz

Flaki oczyścić, wypłukać i obgotować. Odcedzić, zalać kwaśnicą i zagotować. Przyprawić majerankiem, liściem laurowym, solą i pieprzem. Dodać lekko zrumienioną zasmażkę.

kwaśnica z suszonymi grzybami

suszone grzyby, kwaśnica, sól, ziemniaki, wędzona kość lub boczek

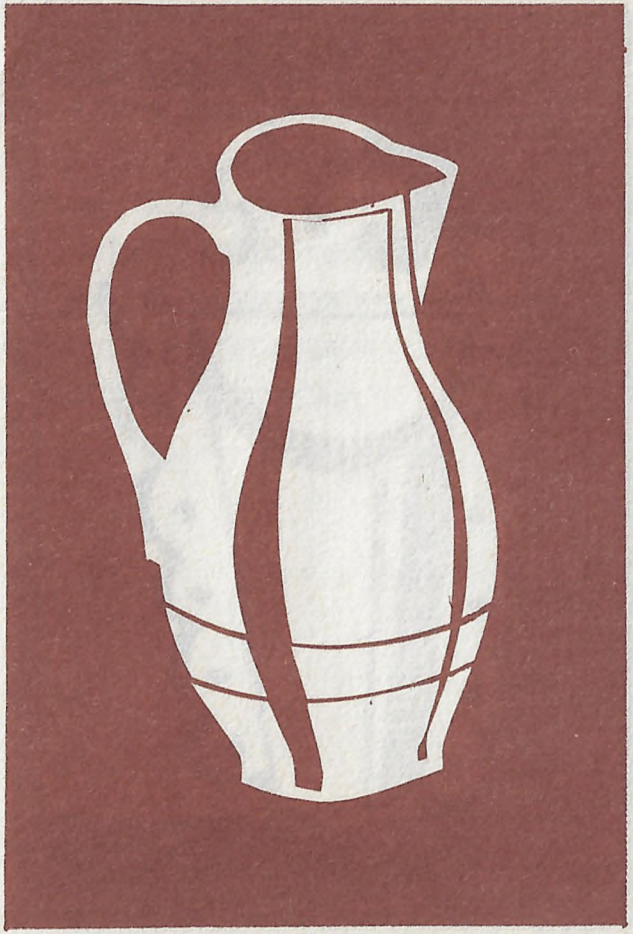
Grzyby opłukać, zalać niewielką ilością wody i ugotować. Kwaśnicę gotować osobno razem z wędzoną kością lub resztkami boczku. Połączyć z posiekanymi grzybami i wywarem z nich.

Osobno ugotować ziemniaki. Wyłożone na miskę zalać kwaśnicą z grzybami.

kapusta sotlawa

kapusta świeża, mleko, cukier, ziemniaki

Główkę kapusty pokroić grubo i wrzucić do mleka posłodzonego lekko. Po kilku minutach odstawić. Na miskę wyłożyć ugotowane osobno ziemniaki i zalać kapustą z mlekiem.



kwaśnica na wędzonych żeberkach

kwaśnica, wędzone żeberka, czosnek, liście laurowe, sól, pieprz, ziemniaki

Kiszoną kapustę ugotować w większej ilości wody. Wodę odlać. Osobno ugotować żeberka wędzone, dodając czosnek, liście laurowe i cebulę. Wywar połączyć z kwaśnicą. Podawać z ugotowanymi w całości ziemniakami.

Ta kwaśnica ,kwaśno,
zę bardzo mnie trzęsie.
Choćby mnie pytały,
nie bedem ik zięciem.

holnz

VII

Zup w nowoczesnym rozumieniu tego słowa górale nie jadali. Zastępowała je kwaśnica. Rzadko też kiszono barszcz. Wykorzystywano za to serwatkę i żętycę. Gotowano też zupy z... zielonej sałaty.

barszcz z serwatki

serwatka, kawałek mięsa rosołowego lub kość, mąka, mleko, cebula, czosnek, sól, pieprz

Mięso lub kość ugotować w serwatce. Mąkę rozmieszać z mlekiem lub śmietaną i połączyć wywarem. Cebulę przyrumienić na blasze jak do rosołu. Dodać do wywaru razem z pokrojonym drobno czosnkiem. Osolić i popieprzyć do smaku.

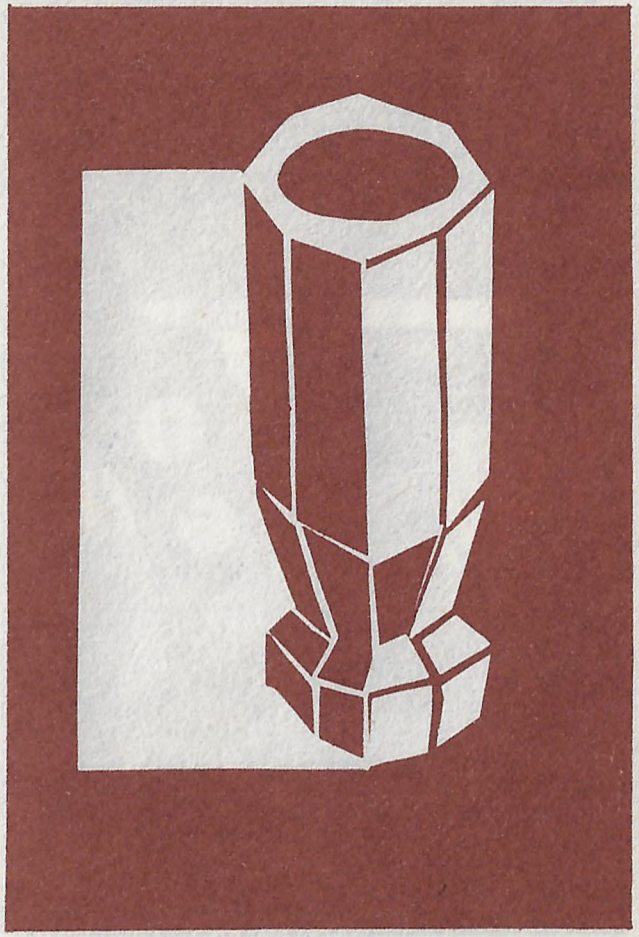
Barszczem z serwatki zalać ugotowane uprzednio ziemniaki.

czosnianka

ziemniaki, czosnek, słonina, cebula, sól, suszona mięta

Ziemniaki ugotować i odcedzić. Zalać ponownie wrzącą wodą. Czosnek pokroić grubo. Cebulę drobno posiekać, pokruszyć suszoną miętę. Gotować razem z ziemniakami do miękkości.

Na wierzch gotowej potrawy wylać stopioną słoninkę.



żur na serwatce

serwatka, mąka, czosnek, sól, ziemniaki

Serwatkę zagotować, połączyć z zasmażką. Dodać czosnek, przyprawy. Podawać z ugotowanymi ziemniakami.

zupa z zielonej sałaty

główka zielonej sałaty, kwaśne mleko, słonina, ziemniaki

Zieloną sałatę zagotować i odcedzić. W drugim garnku zagotować kwaśne mleko, mieszając energicznie. Zrobić zasmażkę na skwarkach. Wymieszać z mlekiem, włożyć posiekaną, ugotowaną sałatę. Posolić, podawać z ziemniakami.

sałata po orawsku

maślanka, sałata zielona, mąka, śmietana, szczypior

Przebraną, opłukaną sałatę pokroić drobno i posolić. Maślankę zagotować i wlać do niej zatrzepkę z łyżki mąki i 1/4 litra śmietany. Zagotować. Wrzucić sałatę. Sałata nie powinna się gotować, a tylko zaparzyć.

Podać z przyrumienionym masłem i szczypiorem.

Łopusiańskie baby
gruli nawarzyły,
chciały je odcedzić —
brzuchy poparzyły.

desery

VIII

Chociek jesce mało
i mom małe rącki,
umiym ugotować,
umiym upiec pącki.

Z takiemi pąckami
niek cie dziadzi weznom.
Ledwok wzion do gęby,
wyleciały zęby.

Zadałam sobie wiele trudu, by zdobyć przepis na góralski deser. Współczesne gospodynie znały różne przepisy na kremy, galaretki, torty, ciasta. Co na deser jadali dziadkowie? — nikt nie wiedział. Starzy górale też nie przypominali sobie, by w dzieciństwie serwowano im jakieś leguminy. Od wielkiego święta piekło się kołacze. Wobec ubóstwa w materii deserów, dzieci same wymyślały sobie smakołyki. Oto one

raki z karpieli

karpiele, dżem lub powidło

Obrane karpiele kroić w plasterki grubości 1 centymetra. Układać na gorącej blasze kuchennej. Piec aż zmiękną, ale nie rozpadną się. Jeśli był w domu dżem lub powidło, deser z karpieli należał do wykwintnych. Jadano go też z cukrem. Taki deser smakował, bo smakować musiał.

deser z mąki owsianej

mąka owsiana, cukier, woda

Z mąki owsianej, wody, cukru zagnieść bardzo gęste ciasto. Odrywać palcami kawałki — ot i cały deser.

IX

Upiec mi kołoca,
upiec mi moskola —
pódzies pod pierzyne,
nie pódzies do pola.

Nie podem do pola,
ani pod pierzyne,
dos mi ino gęby
na słodkom juzyne.

Na wielkie święto piekło się kołacze. Wbrew pozorom upiec dobry kołacz nie było łatwo. Każda gospodyni miała tu swoje tajemnice. Wobec ubogości spiżarni i liczebności rodziny placek musiał być oszczędny, a zarazem trzeba było cudownie go mnożyć. Proporcje trudno ustalić. Wszystko zależy od smaku i praktyki gospodyni.

ciasto na chleb lub kołacz

ugotowane ziemniaki, drożdże, mąka żytnia, ciepła woda, cukier

Ugotowane ziemniaki rozetrzeć na miazgę. Połączyć z mąką i ciepłą wodą. Ciasto powinno być dość rzadkie. Drożdże rozetrzeć z cukrem lub rozrobić w wodzie. Dodać do ciasta kiedy już będą letnie. Zostawić w drewnianej dzieży na noc.

Wyrośnięte ciasto wyrabiać ręką, aż będzie odstawać. Znów zostawić do wyrośnięcia. Powinno dwukrotnie zwiększyć objętość. Formować placki lub bochenki. Odstawić jeszcze na chwilę w ciepłe miejsce. Piec w niezbyt rozgrzanym piecu lub piekarniku.

kołacz

ciasto: 1 kg mąki pszennej, 10 dag drożdży, woda, cukier
masa serowa: 1 litr twarogu, 2—3 jaja, 10 dag masła

Drożdże rozetrzeć z cukrem. Zagrzać litr wody. Mąkę, wodę i roztarte drożdże zmieszać w misce i odstawić do wyrośnięcia.

Po wyrośnięciu dodać mąkę, sól i wyrobić dokładnie gładkie ciasto. Pozostawić ponownie do wyrośnięcia. Formować placki o średnicy 20—30 cm. Zrobić wgłębienie, w którym położyć masę serową. Piec około godziny.

Masa serowa: ser utrzeć na gładko z masłem, połączyć z jajami i przyprawami do ciast.

kołacz „zły"

ciasto jak na kołacz poprzedni, z tą różnicą, że dodajemy nieco mniej cukru
masa serowa: bryndza owcza lub serek podpuszczany, mleko, sól

Bryndzę lub ser podpuszczany utrzeć dokładnie i dodać mleka tyle, by masa była „luźna". Połączyć z posiekaną cebulą. Osolić i smarować wierzch ciasta. Piec około godziny.

Jak mu ugotujes,
pokoz co lepsego,
to sie wtedy mozes
przytulić do niego.

hruba baba

ugotowane ziemniaki, mąka żytnia, drożdże, sól, cukier, mleko

Garść ugotowanych i roztartych ziemniaków połączyć z mąką i mlekiem w takich proporcjach, by ciasto było miękkie. Dodać drożdże roztarte z mlekiem. Zostawić na godzinę do wyrośnięcia.

Wyrośnięte ciasto wyrobić starannie. Teraz dopiero dodać stopiony tłuszcz (masło, margarynę, smalec). Wyrabiać jeszcze przez chwilę. Piec około godziny.

X

Stosunkowo wcześnie dotarła do góralskich chałup herbata. Parzono ją w niewielkich ilościach, nadrabiając zły smak cukrem. Niektórzy górale odnosili się jednak nieufnie do tego nowoczesnego napoju, przedkładając nade wszystko napary z ziół. Zbierano kwiat lipowy, liście mięty, dziurawiec, liście borówek, rumianek. Szczególnie atrakcyjny wydał mi się napój ze słomy owsianej. Posłodzony do smaku, zaskakuje oryginalnym aromatem i smakiem.

napój ze słomy owsianej

sucha owsiana słoma, cukier, woda

Wysuszoną owsianą słomę pociąć na kawałki, zalać wrzącą wodą i gotować 15 minut pod przykryciem. Posłodzić. Pić przestudzoną.

A my krempasanki
takiemy cieniutkie,
ej, bo my jodomy
potrawy lekutkie.

Potrawy lekutkie
i z ziółek herbatke,
za to my se zawse
w pasie okręglutkie.

oscypki

XI

Oscypki można dziś kupić bez trudu zarówno na Marszałkowskiej w Warszawie, jak i na krakowskim Kleparzu. W miejscowościach podgórskich jest ich bez liku; w różnych odcieniach, o różnych smakach i za różną cenę. Ten aromatyczny, niewielki serek wymaga wielu skomplikowanych zabiegów i produktów, a do perfekcji w ich wyrabianiu doszli tylko górale. Tajemnice produkcji oscypków przekazywane są z pokolenia na pokolenie i podanie receptury nie jest jeszcze tej tajemnicy ujawnieniem. Gdyby jednak ktoś pokusił się o próbę domowego wyrobu oscypków, musi przygotować się do tego bardzo starannie.

Tradycja każe używać do produkcji oscypków naturalnej, sporządzonej przez siebie podpuszczki. By ją uzyskać należy młode, parotygodniowe cielę przed zabiciem napoić obficie mlekiem. W żołądku tego sympatycznego zwierzątka znajdują się enzymy, które szybko zakwaszają mleko. Po zabiciu cielątka żołądek i znajdujący się w nim „serek" należy bardzo ostrożnie wyjąć i bardzo mocno nasolić. Zarówno „serek", jak i oczyszczony żołądek suszy się w przewiewnym miejscu. Z porcji wysu-

szonego „serka" i cielęcego żołądka można uzyskać podpuszczkę, która służy do produkcji oscypków.

Nowoczesne gospodynie, produkujące niejednokrotnie bardzo dużo oscypków, by sprzedać je turystom, zaopatrują się w podpuszczkę na targu, gdzie sprzedaje się ją w postaci proszku.

Do zrobienia kilku średniej wielkości oscypków wystarczy maleńki kawałek żołądka i enzymatycznego „serka". Tę odrobinę zalewa się ciepłą wodą (około 1/2 litra) i zostawia na parę godzin. Płyn ten wlewa się do ciepłego owczego mleka (turyści zadowalają się często mlekiem... krowim). Po dodaniu podpuszczki mleko ścina się natychmiast. Po godzinie ścięte mleko zalewa się odrobiną wrzątku, przez co wytrąca się żętyca czyli serwatka i bundz czyli twaróg owczy. Bacowie gospodarujący przez całe lato w szałasach pasterskich na zboczach gór wlewają ścięte mleko do płóciennych worków, gdzie bundz pozbawiony zostaje płynnych substancji. Odsączony twaróg owczy „pucy" się jeszcze, czyli wyciska w rękach i upycha w ozdobnych formach, tak zwanych łupkach. Trzeba uważać, by bundz starannie wypełnił cychy czyli wgłębienia kształtujące ozdobny wzór na gotowym już oscypku.

Uformowany oscypek zanurza się na kilka chwil we wrzącej wodzie. To nurkowanie należy powtórzyć kilka razy, wyciskając nadmiar żętycy.

Teraz oscypki wkłada się do „rosołu", czyli zimnej wody zagotowanej wcześniej z solą w proporcji 10 litrów na 1 kg soli. Tam zostawia się je na dobę lub dłużej — zależy to od tradycji rodzinnej. Po tym „moceniu" przychodzi pora na wędzenie.

Od sposobu wędzenia i rodzaju drewna, którym się pali, zależy kolor i smak wyrobu. Ponoć najlepiej podkreśla te walory olszyna.

Masowa produkcja na użytek tysięcy turystów nie sprzyja uważnemu stosowaniu tradycyjnych metod. Kto choć raz był w szałasie pasterskim w Beskidach czy Bieszczadach i miał możność nie tylko przypatrzenia się, jak oscypki wyrabiają doświadczeni juhasi, ale także spróbowania tego smakołyku, popijając go świeżą żętycą, ten bez trudu zauważy, jak tandetne są te, które przebiegłe gaździnki serwują nam na ulicach miast.

W góralskiej chałupie nic się nie marnuje. Przy wyrobie oscypków pozostaje przecież żętyca. Wykorzystuje się ją do gotowania mięsa gęsiego, kiełbasy czy żeberek.

Tajemnica dobrej żętycy polega na tym, że część zagotowuje się od razu,

pozostałą ilość odstawia do skwaszenia. Przed przyrządzeniem potrawy miesza się obie i dopiero wtedy gotuje mięso.

Z odsączonego bundzu robi się bryndzę owczą. Pozbawiony wilgoci bundz przepuszcza się przez maszynkę do mięsa. Trzeba pamiętać, by zarówno maszynka, jak i naczynie były kilkakrotnie wyparzone. Zachowanie sterylnej czystości jest warunkiem dobrego smaku bryndzy, pozwala też dłużej ją przechowywać. Uzyskaną masę przesypuje się solą i mocno ubija w garnku. Może w kamiennym garnku pozostawać cały rok, lecz w tym celu należy zalać ją tłuszczem, najlepiej krowim łojem.

Posłowie

Gromadząc przepisy do tej książeczki, odwiedziłam wiele domów góralskich na Podhalu, Spiszu, Orawie i w Pieninach. Wszędzie, nawet w najskromniejszych gospodarstwach było schludnie, czysto, nowocześnie. Lodówki, pojemne zamrażarki, roboty kuchenne, młynki elektryczne i opiekacze — to zwyczajne wyposażenie dzisiejszej kuchni. Wszędzie też częstowano mnie kawą i ciastem domowego wypieku. Na półkach zauważałam kolorowe słoiczki z neską, nutellą, ananasami. Niejedna gaździna mogłaby otworzyć w swojej chałupie sklep kolonialny.

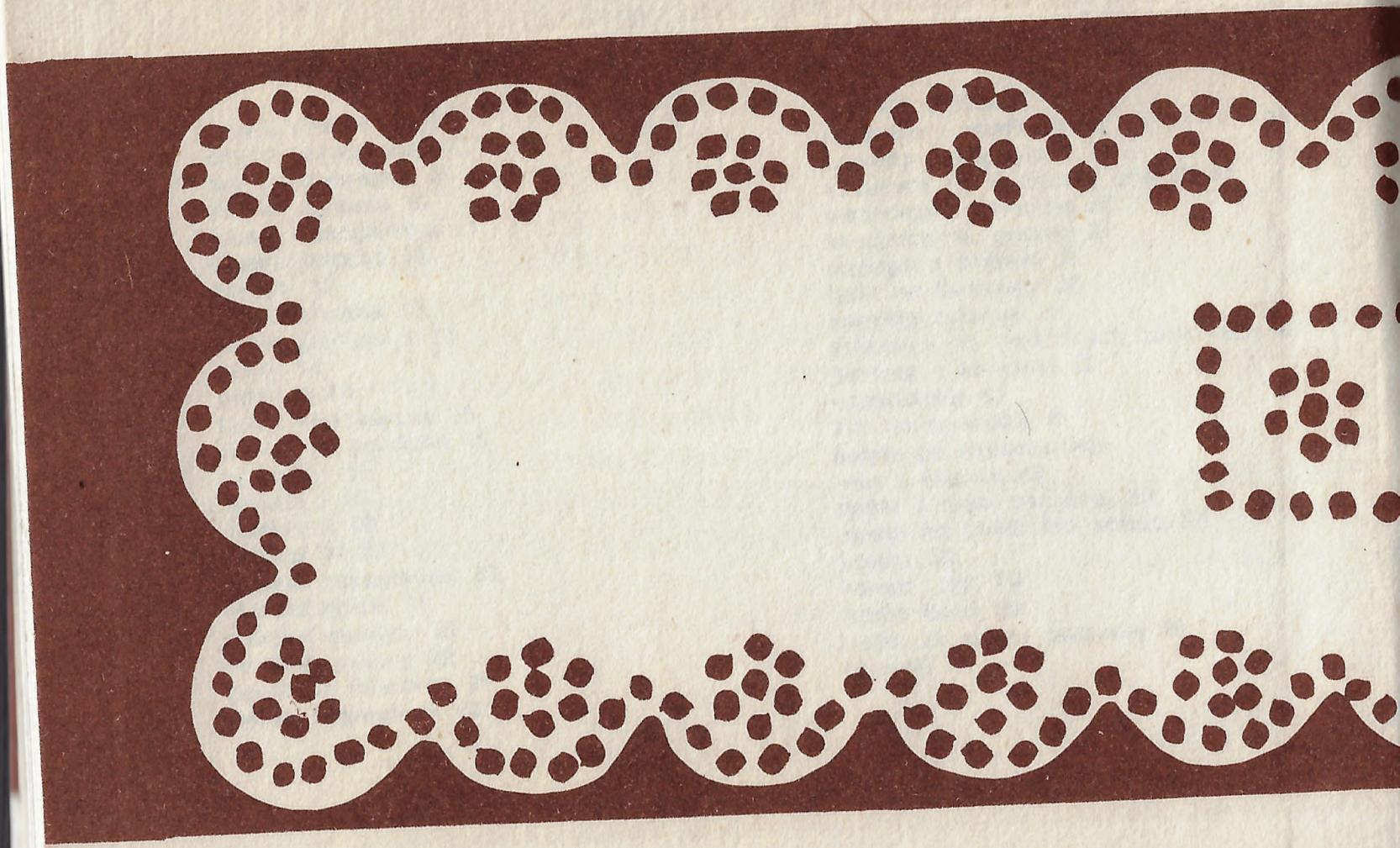
Wszędzie też witana byłam serdecznie, bez uprzedzeń. Zakłopotanie ujawniało się w chwili, kiedy wyjaśniałam cel mojej wizyty. Co jedzą górale dzisiaj — widać od razu, ale co jadali niegdyś? Niektóre młode gospodynie nie potrafiły wymienić ani jednej tradycyjnej, góralskiej potrawy.

Na tę okoliczność przywoływano z kuchni babcię, sędziwych dziadków, wiekowe ciocie. Przysłuchiwaliśmy się uważnie ich opowieściom. Niektóre wydawały nam się nieprawdopodobne, lecz

staruszkowie gwarantowali ich prawdziwość własną siwą głową.

By tradycyjne góralskie jadło nie odeszło w niepamięć, organizuje się od wielu lat w Łopusznej Konkurs Potraw Regionalnych. Jest to okazja, by młode gospodynie, mając jeszcze szansę nauczenia się przyrządzania potraw według dawnych przepisów, utrwalały zanikające zwyczaje. Łopuszniańska impreza przyciąga tłumy gości nie tylko z województwa nowosądeckiego. Zjeżdżają tu ważne persony czasem z odległych stron, bo któż nie ma ochoty spróbować kwaśnicy z grzybami, kołacza z serem, moskola ze świeżym masłem czy prawdziwego oscypka.

Pomysł napisania tej książeczki zrodził się właśnie w Łopusznej, przy okazji konkursu góralskiego jadła. To, że udało mi się zebrać przepisy, zawdzięczam wielu osobom. Szczególnie pragnę podziękować paniom: Józefie Kuchtowej, Stanisławie Szewczykowej i Marii Klamerusowej z Łopusznej, Bronisławie Lasakowej, Marii Janikowej i Zofii Karpielowej z Zakopanego oraz Krystynie Słobodzińskiej i Tadeuszowi Staichowi.

Spis treści

bryjka codzienna 6
bryjka „skrupiona" 7
bryjka śrutowana 8
kluska mysiata 10
kluska zakopańska 11
kluska jarcana 11
hałuski 12
kluski grulane 13
kluski grulane II 13
bukty 14
bukty II 14
bukty nadziewane 15
dziatki ze spyrkom 15
tarciochy 16
moskol I 18
moskol II 19
moskol III 20
moskol zakopiański 20
moskol spiski 21
moskol owsiany 22
moskol grulany 22
pęcak ze śliwkami 25
pęcak z grochem 26
karpiele z flakami 27
jajeśnica z miętkom 28
kapusta zakopiańska 34
kwaśnica na wędzonej gęsinie 35
kwaśnica z baraniną 36
kwaśnica na gęsinie 37
kapusta z bobem 37
flaki na kwaśnicy 38
kapusta sotlawa 39
kwaśnica na wędzonych żeberkach 40
barszcz z serwatki 42
czosnianka 43
żur na serwatce 45
sałata po orawsku 46
raki z karpieli 49
deser z mąki owsianej 50
ciasto na chleb lub kołacz 52
kołacz 53
kołacz „zły" 54
hruba baba 55
napój ze słomy owsianej 56
oscypki 57